



すっかり朝晩は冷え込み、秋の訪れを感じるようになりました。秋は、実りの秋、味覚の秋でもあり、美味しい食べものがいっぱいです。また、色々な食材にも触れるいい機会です。旬の食材を食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにクッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

箸は、スプーンの持ち方が上握りから3点持ちになると、しっかり握れるようになります。鉛筆やクレヨン正しく持って線がかけているかが、箸を上手に持つ目安です。ご家庭でも、食事時間を使って大人がお手本になり、自然なかたちで身につくように教えてあげましょう。また、家族で食卓を囲むことは安定した心身が培われる大切な場になります。